

ної методики щодо порівняння рівня силової підготовленості. Тому чинне дослідження мотивоване саме цією проблемою.

Сила, в значній мірі, визначається морфологічними особливостями і функціональним станом всього організму та окремих його систем, і насамперед – серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична, зокрема силова підготовленість студентів, повинна здійснюватися під час проведення занять з фізичного виховання з використанням доступного інвентаря та устаткування. Але лише за однієї умови, якщо викладач навчає правильно виконувати рухові дії та виховує у них загальні фізичні якості.

Щоб управляти учбовим процесом, вчасно вносити корективи, потрібно вести контроль за силовою підготовленістю студентів. Проте цьому питанню не завжди приділяється належна увага.

Наявні літературні дані вивчення силових, швидко-силових рухів ілюструють відсутність єдиної методики обстеження студентської молоді. Тому, обстеження щодо виконання різних завдань й в різних умовах випробувань дає можливість виявити характерні особливості їхнього віково-статевого розвитку.

Таким чином, сьогодні існує необхідність розробки єдиної методики розвитку основних рухів та збору матеріалу, що може послужити відповідними даними для оцінки силової підготовленості студентів.

**Фидирко М. А.**

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
доцент кафедры физического воспитания, кандидат пед. наук, доцент*

**Сулима И. Л.**

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

## **ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Украинская система физического воспитания исторически вырабатывала самобытные виды подвижных игр и развлечений, основу которых составляет чрезвычайно богатый пласт народных подвижных игр (Приступа С., Слимаковский О., Лукьянченко М. Украинские народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. 1999, с. 128).

Формы проявления игры очень разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Сложность того, что принято называть «игрой», нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с разнообразными теориями, которые

объясняют происхождение и значение игры. Учеными выдвинуто великое множество предложений и точек зрения. И все они сгруппированы вокруг двух основных положений. Одни утверждают извечность, неизменность игры и ее первичность по отношению к работе. Вторые, наоборот, считают, что именно работа порождает игру и определяет ее развитие. В игре находит свое отображение окружающая действительность, или, другими словами, материальные условия жизни человеческого общества. Это отображение является результатом деятельности сознания, которое присуще только человеку.

Человек, почти на всем протяжении своей жизни, тесно связан с игрой, причем в период самого активного формирования – в детские и юношеские годы игровая деятельность занимает наибольшее место. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то в более поздних она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования (Максаков А., Тумакова Т. Учите играя. 2005, с.144).

В. А. Сухомлинский подчеркивал, что игры учат занимающихся общим действиям, взаимной выручке, поддержке, организованности, дисциплинированности, изобретательности, подчинению интересов коллектива. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием между игроками определенных отношений. Она оказывает содействие активному общению, установлению контактов. Во время игры удастся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь им занять надлежащее место среди своих ровесников. В подвижных играх есть и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение – не впадать в отчаяние. В особенности следует добиваться того, чтобы дети сохраняли дружеское отношение и к победителям и к побежденным, причем все отношения должны основываться на доброжелательности, глубоком уважении к одноклассникам, товарищам.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и, прежде всего, скорость, ловкость, координация. Одновременно закрепляются, совершенствуются и проявляются всё разнообразнее двигательные навыки.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся. Ответные двигательные реакции и выбор правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение сознания в процессы контроля и регуляции. В результате

совершенствуются нервные процессы, пластичность функциональной деятельности.

В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать своё поведение, развиваются такие черты, как активность, настойчивость, решительность.

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Благоприятное гигиеническое и оздоровительное влияние подвижные игры могут оказывать только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Необходимо принимать во внимание, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как при этом нельзя предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений для отдельных участников. Поэтому, необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки при проведении занятий с использованием игрового метода были оптимальными.

**Фідірко М. О.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент*

**Головко В. М.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Бірюков О. А.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

## **ЗАДАЧІ УПРАВЛІННЯ В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Реалізація ефективності діяльності системи будь-якого рівня складності має постановку мети, як головної складової процесу управління. Досягнення проміжних цілей за своїм функціональним призначенням передбачає постановку і вирішення конкретних задач, орієнтованих на вектор